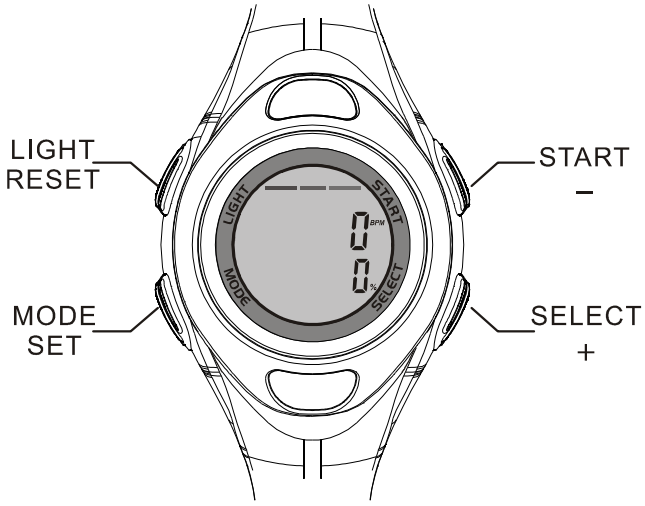
MONTRE PODOMETRE
MANUEL D'INSTRUCTIONS

Montre Podomètre □ JS-712

Montre Podomètre pulsomètre □ JS-712A

JS-712



JS-712A

FIG 1

MANUEL D'INSTRUCTIONS MONTRE PODOMETRE

Merci d'avoir choisi cette montre podomètre, utilisant le capteur d'accélération BOSCH, sensible et précis. Le podomètre vous est utile lors de vos marches à pied quotidiennes ou lors de vos exercices en raison des ses fonctions : compteur de pas, compteur de calories brûlées, 7 jours d'enregistrement, etc. Pour plus de détails, Veuillez trouver toutes les explications dans ce manuel d'instructions.

■ Les fonctions des 2 podomètres sont listées ci dessous :

Modèle / Fonctions	JS-712	JS-712A
Calendrier, Heure, Alarme	√	√
Chronomètre , Compte à Rebours	√	√
Compteur de pas, de Calorie brûlées, Distance parcourue, temps d'exercice	√	√
Fréquence cardiaque, Taux de fréquence cardiaque, taux de graisse	×	√
Ajustement de la sensibilité	√	√
Rétro éclairage	√	√

Note: "√" veut dire "avec", et "×" veut dire "sans".

■ FONCTION DES BOUTONS

1. BOUTON [MODE]
   - Changement entre les modes **Heure / Calendrier** (Clock/Calendar), **Compteur de pas/Heure** (Steps/Clock), **Fréquence Cardiaque / Taux Fréquence cardiaque** (Heart rate/Heart rate %).
   - Appuyer 2 secondes pour paramétrer.
   - Changement des valeurs des paramètres.
2. BOUTON [SELECT].
   - Modification de l'affichage des fonctions dans chaque mode.
   - Incrémente la valeur pendant le paramétrage.
   - Rappel de la mémoire.
   - Appuyer 2 secondes pour entrer ou quitter le mode « Blocage du compteur de pas ».
3. BOUTON [START]
   - Démarrer / Arrêter le chronomètre.
   - Décrémenter la valeur pendant le paramétrage.
   - Entrer ou quitter le mode « rappel de mémoire »
4. BOUTON [LIGHT]
   - Allumer le retro éclairage
   - Temps intermédiaire/Effacer le chronomètre.
   - Appuyer 2 secondes pour lire les temps intermédiaires/Effacer le chronomètre ou le compteur de pas

■ **PASSAGE D'UN MODE A L'AUTRE**.

Appuyez sur le bouton [MODE] pour passer d'un mode à l'autre comme indiqué sur la figure 2 : **Heure / Calendrier** (Clock/Calendar) **Compteur de pas/Heure** (Steps/Clock) **Fréquence Cardiaque / Taux Fréquence cardiaque** (Heart rate/Heart rate %) :

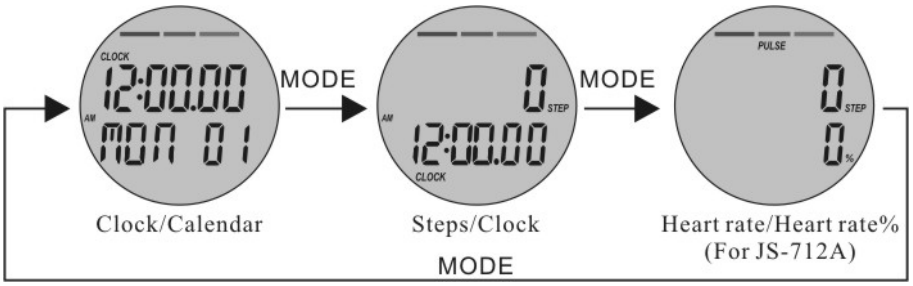


FIG.2

Note: Le podomètre ne compte pas les pas lorsque le mode est « Clock/Calendar and Heart rate/Heart rate%. » : il faut être dans le mode « Steps/Clock » pour compter les pas.

■ **UTILISATION DU RETRO ECLAIRAGE** :

Appuyez sur le bouton [LIGHT] pour allumer le retro éclairage, il s'éteint au bout de 5 secondes. Il n'est pas possible d'utiliser le rétro éclairage lors de la lecture ou de l'effacement des temps intermédiaires.

■ **HORLOGE, CALENDRIER, ALARME, CHRONOMETRE ET COMPTE A REBOURS**

1. Défilement des fonctions dans le mode « Clock/Calendar »

Dans le mode "Clock/Calendar" (figure 2); pressez le bouton [SELECT] pour faire défiler les différentes fonctions comme indiquées sur la figure 3 ci-dessous :
Horloge/Semaine,Jour (Clock/Week, Day),
Horloge/Alarme (Clock/Alarme),
Chronomètre/Horloge (Chronometer/Clock),
Compte à rebours (Countdown Timer)

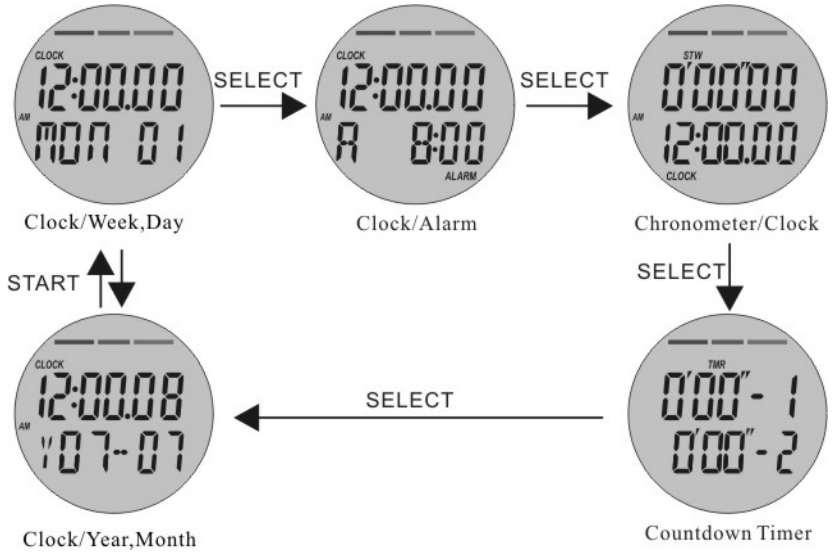


FIG. 3

2**. Paramétrage de l'horloge et du calendrier :**

Dans la fonction "Clock/Week·Day" ou "Clock/Year·Month" (figure 3), Pressez le bouton [MODE] pendant 2 secondes, les chiffres des secondes clignotent, pressez le bouton [SELECT] pour incrémenter la valeur, ou pressez le bouton [START] pour décrémenter la valeur. Pressez le bouton [MODE] pour confirmer le paramétrage et passer à la valeur suivante jusqu'à parcourir toutes les valeurs. La séquence des différentes valeurs à paramétrer est indiquée dans la figure 4 ci-dessous (Note: La valeur des secondes peut être paramétrée uniquement à 0 et aucune autre valeur)

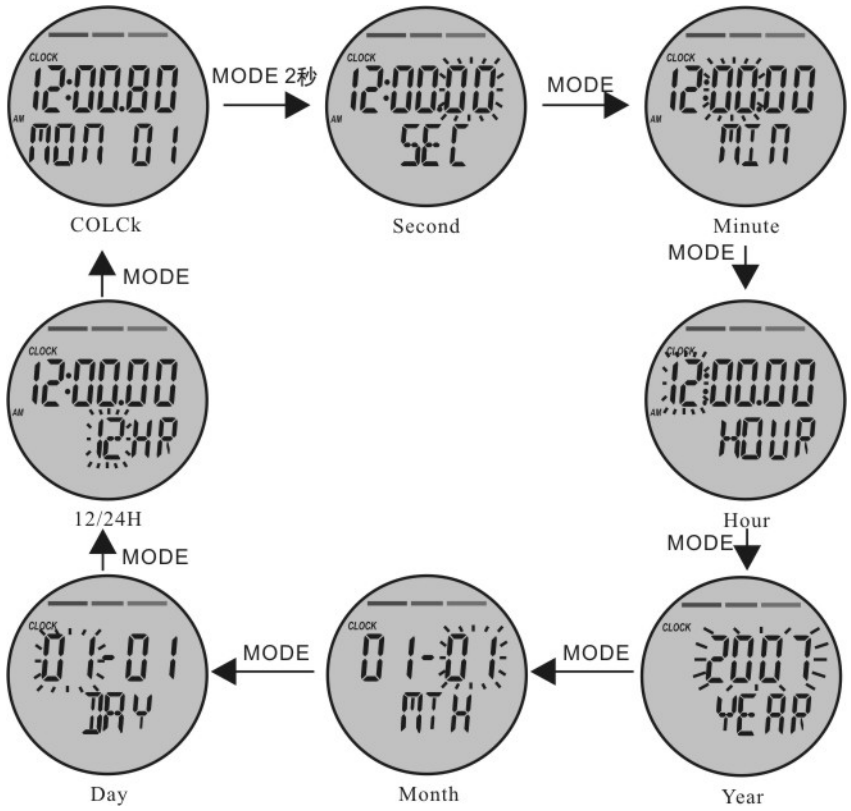


FIG.4

3. Alarme

(1) Paramétrage de l'alarme :

Dans le mode "Clock/Alarm" (figure 3), pressez le bouton [MODE] pendant 2 secondes pour entrer dans le paramétrage de l'alarme. Le chiffre de l'heure de l'alarme clignote, pressez le bouton [SELECT] pour augmenter la valeur, ou pressez le bouton [START] pour décrémenter la valeur. Pressez le bouton [MODE] pour confirmer le paramétrage et passer à la valeur suivante jusqu'à parcourir toutes les valeurs. La séquence de ce paramétrage est indiquée dans la figure 5 ci contre :

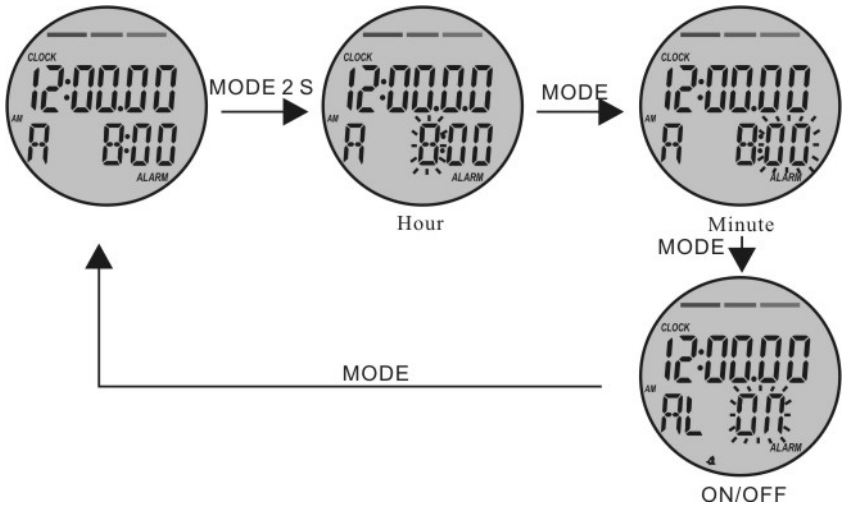


FIG.5

(2)Activation / Désactivation de l'alarme :

Dans le mode "Clock/Alarm" (figure 3), pressez le bouton [START] pour activer ou désactiver l'alarme. Lorsque l'alarme est active, cet icône "🔔" s'affiche et l'alarme sonnera pendant 30 secondes tous les jours. Pressez n'importe quel bouton pour arrêter le bip de l'alarme. Lorsque l'alarme est désactivée, cet icône "🔔" ne s'affiche pas.

4. Chronomètre :

Dans le mode "Chronometer/Clock" (figure 3)

(1)Pressez le bouton [START] pour démarrer le chronomètre, pressez le bouton [START] à nouveau pour l'arrêter. Pressez le bouton [LIGHT] pour remettre à zéro le chronomètre.

(2)Lorsque le chronomètre compte, pressez le bouton [LIGHT] pour obtenir un temps intermédiaire. "STW" clignote pour indiquer que le chronomètre compte toujours. Ensuite, pressez encore le bouton [LIGHT] pour revenir à l'affichage normal du chronomètre.

Pour arrêter le chronomètre, pressez le bouton [START] et "STW" s'arrête de clignoter.

Si l'affichage est sur un temps intermédiaire et que vous avez stoppé le chronomètre, pressez le bouton [LIGHT] pour obtenir le dernier temps chronométré.

Pour remettre à zéro le chronomètre, pressez le bouton [LIGHT] à nouveau.

5. Compte à rebours

(1)Comment paramétrer le compte à rebours :

Dans le mode "Countdown Timer" (figure 3), pressez le bouton [MODE] pendant 2 secondes pour paramétrer le compte à rebours. Le chiffre des minutes du premier compte à rebours clignote, pressez le bouton [SELECT] pour incrémenter la valeur, ou pressez le bouton [START] pour décrémenter la valeur. Pressez le bouton [MODE] pour confirmer le paramétrage et passer à la valeur suivante jusqu'à parcourir toutes les valeurs. La séquence de ce paramétrage est indiquée dans la figure 6 ci-dessous :

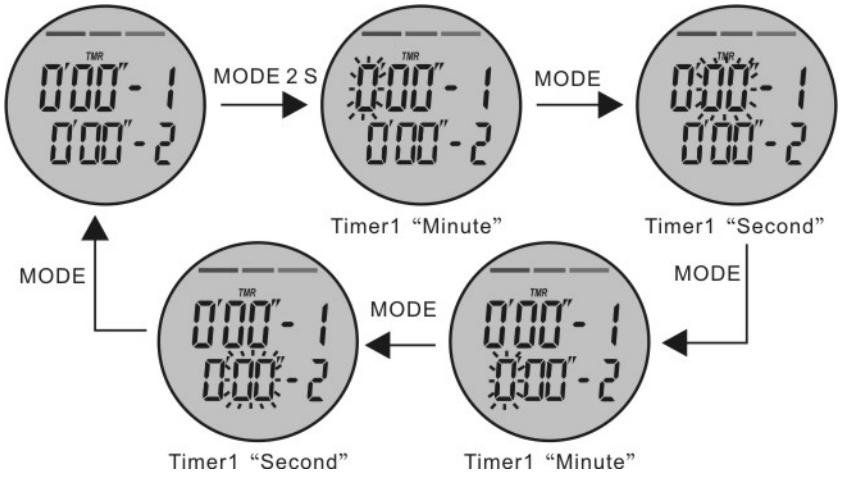


FIG.6

(2)Utiliser le Compte à rebours :

Dans le mode "Countdown Timer", pressez le bouton [START] pour démarrer le compte à rebours. Pressez le bouton [START] à nouveau pour arrêter le compte à rebours. Pressez le bouton [LIGHT] pour revenir à la valeur paramétrée du compte à rebours. Lorsque le premier compte à rebours arrive à zéro, un bip sonne 3 fois et le deuxième compte à rebours commence. Lorsque le deuxième compte à rebours arrive à zéro, un bip sonne 6 fois et le premier compte à rebours recommence à décompter. Et ceci jusqu'à l'arrêt du compte à rebours en pressant le bouton [START].

Note: Si vous paramétrez uniquement le premier compte à rebours, un bip sonne 3 fois lorsqu'il arrive à zéro et recommence à décompter depuis la valeur paramétrée.

■ COMPTEUR DE PAS

1. Défilement des types d'affichage « Compteur de pas » :

Référez vous à la Figure 7 pour découvrir les différents types d'affichage « Compteur de Pas » :

« STEPS/CLOCK » : Nb de pas/Heure

« STEPS/TIME » : Nb de pas / temps d'activité

« Distance/Calorie » : Distance parcourue / Nb calories brûlées.

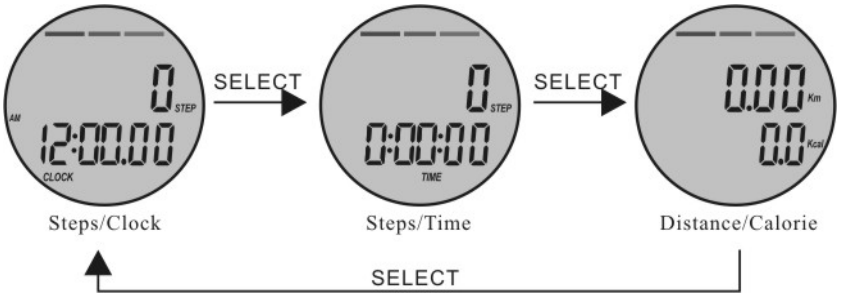


FIG.7

Note:(1) Ce sont uniquement dans ces 3 types d'affichage que le compteur de pas compte.

(2) Dans le mode "STEPS/CLOCK", pressez le bouton [MODE] pendant 2 secondes pour entrer dans le paramétrage de l'heure et du calendrier. Le paramétrage se fait de la même façon que pour la figure 4.

2. Paramétrage système impérial (LB/INCH) ou métrique (KG/CM) et de la longueur d'un pas :

Dans le mode "Steps/Time" ou "Distance/ Calorie" (figure 7), pressez le bouton [MODE] pendant 2 secondes pour entrer dans le paramétrage, "KG CM" s'affiche en clignotant. Pressez le bouton [SELECT] pour incrémenter la valeur, ou pressez sur le bouton [START] pour décrémenter la valeur.

Pressez le bouton [MODE] pour confirmer le paramétrage et passer à la valeur suivante jusqu'à parcourir toutes les valeurs.

La séquence de ce paramétrage est indiquée dans la figure 8 ci-dessous avec ces différents paramètres :

KM/CM : choix du système impérial ou métrique

Stride : paramétrage de la longueur du pas

Weight : paramétrage du poids

Height : paramétrage de la taille

Sex : Paramétrage du sexe

Age : Paramétrage de l'âge

Sensibility : paramétrage de la sensibilité du compteur de pas.

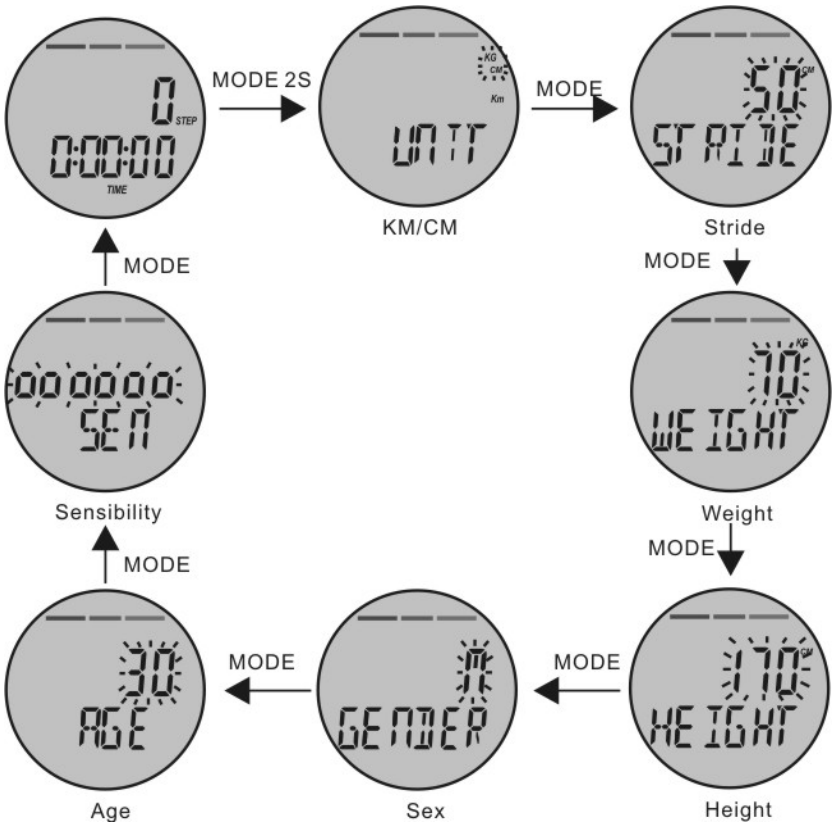


FIG.8

Notes: (1) 6 "0" indiquent le niveau de sensibilité du compteur de pas. S'il y a seulement 1 "0" ,le podomètre a la sensibilité la plus faible. S'il y a 6 "000000", le podomètre a la sensibilité la plus haute. Si vous faites un exercice comme la marche, Il est conseillé de régler la sensibilité sur le niveau le plus faible. Si vous faites un exercice comme un footing, il est conseillé de régler la sensibilité sur le niveau le plus bas.

(2) La longueur des pas sont généralement variables. Vous pouvez calculer une moyenne pour paramétrer le podomètre. Par exemple, lorsque vous faites 10 pas et que la longueur effectuée est de 6 m , la moyenne de la longueur d'un pas est de 60 cm (Fig.9.)

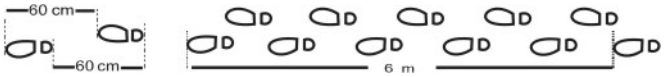


FIG.9

(3) Les valeurs par défaut du podomètre sont : KG/CM, longueur d'un pas (50cm), poids(70kg),taille(170cm), Sexe(Male), Age(30), Sensibilité (6,la plus élevée)

3. Utiliser le compteur de pas

(1) Sélectionnez le mode “Step”/Compteur de pas .

Pressez le bouton [MODE] pour obtenir l’affichage "Step/Clock" comme indiqué sur la figure 10.

FIG.10

Note: Uniquement dans ce mode, le bouton “ LIGHT” permet d’allumer le retro éclairage pendant 5 secondes.

(2) Réinitialiser le compteur de pas :

Pressez le bouton [SELECT] pour être dans le mode "Steps/Time" ou "Steps/Calorie" comme indiqué sur la figure 11. Pressez le bouton [LIGHT] pendant 2 secondes pour réinitialiser le compteur de pas, le temps d’activité, la distance parcourue et le Nb de calories brûlées.

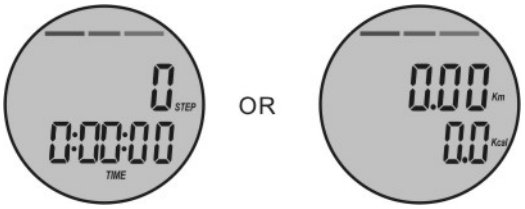


FIG.11

Note: Avant de presser le bouton “LIGHT” pour réinitialiser les valeurs, assurez vous de ne pas avoir besoin des données de vos exercices précédents : en effet ces valeurs ne peuvent pas être rappelées une fois réinitialisées.

(3)Démarrage et arrêt automatique

Le podomètre commence à calculer les pas à partir de 10 pas effectués : Par exemple, si vous marchez moins de 10 pas, les compteurs de pas, de distance et de calories brûlées ne s’incrémentent pas. Ceci pour obtenir une exactitude des résultats en cas d’exercice discontinu.

(4) Blocage du mode “compteur de pas”

Le mode «compteur de pas » peut être bloqué pour éviter d’arrêter de compter les pas en cas de pression malencontreuse du bouton [MODE]. Dans n’importe quel mode "Steps/Time", "Distance/Calorie" ou "Step/Clock" (figure 7) pressez le bouton [SELECT] pendant 2 secondes pour bloquer le mode « compteur de pas ». Dans ce cas, cet icône s’affiche "🔒", indiquant que le mode est bloqué. Voir Fig.12

FIG.12

Note: En mode bloqué, pressez le bouton [SELECT] pendant 2 secondes pour débloquer le mode “compteur de pas” et cet icône "🔒" ne s’affiche plus.

4. Rappel des mémoires

Dans n’importe quel mode “compteur de pas” (figure 7), pressez le bouton [START] pour rappeler les mémoires. "MEMORY" s’affiche ainsi que la date à laquelle les données ont été enregistrées (Day/Month = Jour/Mois) et le numéro de la mémoire (DAY 01). Ensuite, au bout de 2 secondes l’affichage du nombre de pas et du nombre de calories brûlées apparaissent.

Pressez le bouton [SELECT] pour afficher la mémoire suivante (DAY 02 ….).

Il y a au total 7 mémoires comprenant le nombre de pas et les calories brûlées pour chacune d’entre elles.

La séquence est indiquée sur la Fig 13.

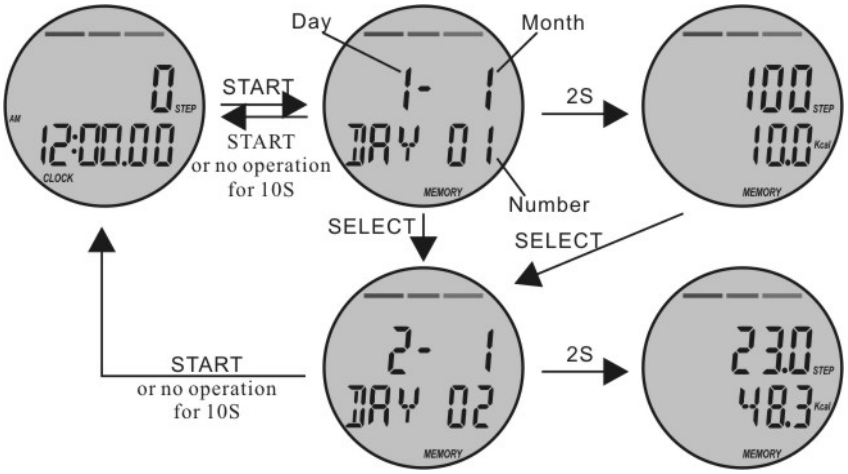


FIG.13

Chaque donnée est enregistrée automatiquement dans le format de la date suivant :

0：00.00（24H） /AM12:00.00（12H）.

■ **Fréquence cardiaque et taux de graisse (JS-712A)**

1. Paramétrage des données personnelles

Lors de la première utilisation de votre podomètre pour mesurer la fréquence cardiaque et votre taux de graisse, paramétrez correctement vos données personnelles comme le sexe, l'âge, le poids et la taille sinon la mesure ne sera pas correcte. Référez vous pour cela à la figure 8.

2. Mesure de la fréquence cardiaque

Pressez le bouton [MODE] pour sélectionner le mode "Pulse" "Fréquence cardiaque/Taux de graisse" comme indiqué sur la Figure 14.

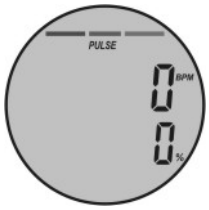


FIG.14

Portez le podomètre au poignet; vérifiez que l'arrière métallique touche fermement votre peau, placez ensuite les deux doigts de l'autre main sur les deux capteurs comme indiqué sur la figure 15.

De cette façon, il sera créé une boucle à travers votre corps et le podomètre mesurera votre fréquence cardiaque

Lorsque le podomètre détecte les pulsations; l'icône " ♥ " clignote.

L'intervalle de la fréquence cardiaque possible est compris entre 30et 240 BPM (battements par minute). S'il n'y a pas de pulsation détectée pendant 1 minute, la mesure de la fréquence cardiaque est invalide et la montre revient sur l'affichage de l'Heure.

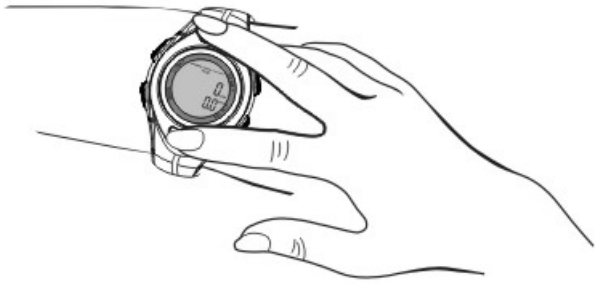


FIG.15

Il y a trois zones de couleurs différentes correspondant à trois intervalles de taux de fréquence cardiaque (ce taux dépend de l'âge, du poids et de la taille paramétrée).

"♥" clignote en vert : taux de fréquence cardiaque < 60%

"♥" clignote en bleu : 60%≤ taux de fréquence cardiaque ≤ 85%

"♥" clignote en rouge : taux de fréquence cardiaque >85%

Notes:(1) La montre doit être portée autour de votre poignet pour faire la mesure d'impulsion. Quand vous portez la montre, il n'est pas possible de mesurer la fréquence cardiaque d'une autre personne.

(2) Dans certaine situation, en touchant uniquement un capteur au lieu de deux, la mesure se fait mais la valeur n'est pas garantie. Pour une valeur correcte Positionnez les deux doigts comme indiqué sur la figure 15.

(3) Parfois, il peut être nécessaire d'humidifier le dos de la montre et les capteurs pour obtenir un meilleur contact électrique, spécialement en hiver et pour les personnes ayant la peau sèche.

3. Mesure du taux de graisse

(1) Dans le mode "Pulse", pressez le bouton [SELECT] pour obtenir l'affichage « BPM » et FAT% » comme indiqué sur la figure 16.

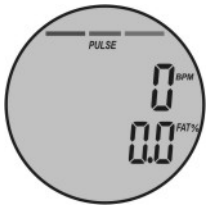


FIG.16

(2) Pressez le bouton [START] et faites la mesure comme indiquée sur la figure 15 pour obtenir le taux de graisse. Le résultat s'affiche comme l'indique la figure 17.

FIG.17

(3) Lors de la mesure du taux de graisse, s'il n'y a pas de signal reçu au bout de 10 secondes, "Err" s'affiche comme indiqué sur la figure 18. Pressez le bouton [START] pour reprendre à nouveau la mesure.

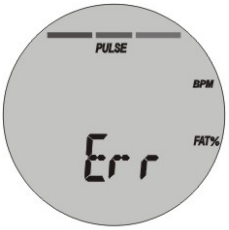


FIG.18

(4) Tableau des valeurs de taux de graisse en fonction de l'âge et du sexe

Taux / Sexe / Age	Poids insuffisant	Bonne santé	Léger surpoids	Surpoids	Obèse
Homme/≤30	< 14%	14% ~ 20%	20.1% ~ 25%	25.1% ~ 35%	> 35%
Homme/ > 30	< 17%	17% ~ 23%	23.1% ~ 28%	28.1% ~ 38%	> 38%
Femme/≤30	< 17%	17% ~ 24%	24.1% ~ 30%	30.1% ~ 40%	> 40%
Femme/ > 30	< 20%	20% ~ 27%	27.1% ~ 33%	33.1% ~ 43%	> 43%

■ **SPECIFICATIONS**

1. Heure et Calendrier

Date format de l'heure : Heure, Minute, Seconde, Année, Mois, Semaine, Jour, 12/24H

Calendrier 100 ans : 2000 ~ 2099

Alarme : 1 alarme quotidienne (heure : minute)

2. Chronomètre

Intervalle : 0:00:00 ~ 59minutes:59seconds:99 ~ 99hours:59 minutes: 59seconds.

Durant la première heure chronométrée, la précision est de 1/100ème de seconde.

3. Compte à rebours

2 Compte à rebours : 99 minutes 59 seconds.

4. Compteur de pas :

3 modes : Steps/Clock (Nb de Pas / Heure), Steps/ Time (Nb de pas Pas/ Temps de l'exercice), Distance/Calorie (Distance/Calories brûlées)

Sensibilité: 1 ~ 6

Compteur de pas : 0 ~ 999999

Temps d'activité : 0:00:00 ~ 99H59M59S

Distance parcourue：0.00 ~ 999.99KM（or 0.00 ~ 999.99 Mile）

Calories brûlées：0.0 ~ 9999.9KCAL

Mémoires : 7 mémoires. Chaque mémoire inclut Nb de pas / calories brûlées et date des données.

5. Données personnelles

Longueur de pas : 25cm ~ 150cm Valeur par défaut est 50cm

Ou 10inches ~ 60inches Valeur par défaut est 20inches

Poids : 20kg ~ 200kg Valeur par défaut est 70kg

Ou 45lbs ~ 440lbs Valeur par défaut est 154lbs

Taille : 90cm ~ 240cm Valeur par défaut est 170cm

Or 35inches ~ 95inches Valeur par défaut est 67inches

Age : 10 ~ 99 Valeur par défaut est 30

Sexe : Male, Female (Homme / Femme) Valeur par défaut est Male (homme)

6. Mesure de la fréquence cardiaque

Fréquence cardiaque : 30 ~ 240bpm (battements par minute)

Résolution : 1 bpm

Précision : ±1 bpm

"❤" clignote en vert : taux de fréquence cardiaque < 60%

"❤" clignote en bleu : 60%≤ taux de fréquence cardiaque ≤ 85%

"❤" clignote en rouge : taux de fréquence cardiaque >85%

7. Environnement

Température d'utilisation : 0℃ ~ + 50℃

Température de stockage : - 5℃ ~ + 60℃

Humidité : 10% ~ 95%

8. Résistance à l'eau : jusqu'à 30 mètres

Note: Les tests Water-proof ont montré que la montre résiste à une profondeur de 30 mètres sans l'utiliser. Il est suggéré de ne pas porter la montre pendant les baignades et la douche.

9. Piles: 1 pile CR2032 Lithium